

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша дружба молочная с маслом <i>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-5, Ж-4, У-23	11-49
90	Омлет с сыром <i>яйцо, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-342, Б-16, Ж-23, У-19	21-36
200	Чай витаминный <i>сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий</i>	ККАЛ-92, У-22	5-01
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-10
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за завтрак		ККАЛ-746, Б-26, Ж-28, У-94	45-49
<u>обед</u>			
60	Огурец свежий порц. <i>огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</i>	ККАЛ-8, У-2	9-18
250	Рассольник домашний со сметаной <i>картофель св, капуста белокочанная свежая, огурцы консервированные, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-169, Б-7, Ж-10, У-8	23-93
100	Котлета из филе кур рубленая <i>куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-256, Б-15, Ж-16, У-15	28-84
150	Гарнир Рис отварной <i>рис о/п, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-181, Б-2, Ж-6, У-31	14-48
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	5-08
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-53
Итого за обед		ККАЛ-904, Б-30, Ж-33, У-120	101-98
<u>полдник</u>			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	25-60
167	Апельсин свежий	ККАЛ-78, Б-2, У-20	26-72
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	37-00
Итого за полдник		ККАЛ-671, Б-12, Ж-24, У-105	89-32
Итого за день		ККАЛ-2 321, Б-68, Ж-85, У-319	236-79

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

ИП Яковлева
М.Ф.

Фельдшер

меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша дружба молочная с маслом пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-210, Б-6, Ж-6, У-31	15-33
70	Омлет с сыром яйцо, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-266, Б-13, Ж-18, У-15	16-61
200	Чай витаминный сахар-песок, шиповник, чай байховый, лимон свежий	ККАЛ-92, У-22	5-01
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	7-14
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-37
Итого за завтрак		ККАЛ-781, Б-26, Ж-26, У-109	47-46
обед			
100	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	15-30
250	Рассольник домашний со сметаной картофель св, капуста белокочанная свежая, огурцы консервированные, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-169, Б-7, Ж-10, У-8	23-93
100	Котлета из филе кур рубленая куры грудка, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-256, Б-15, Ж-16, У-15	28-84
200	Гарнир Рис отварной рис о/п, масло сливочное, соль йодированная	ККАЛ-241, Б-2, Ж-8, У-41	19-31
200	Сок яблочный	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-94
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	7-02
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	4-22
Итого за обед		ККАЛ-1 054, Б-34, Ж-37, У-148	116-56
полдник			
200	Снежок	ККАЛ-158, Б-5, Ж-5, У-22	25-60
116	Яблоки свежие	ККАЛ-52, У-11	17-40
50	Круассан со сгущенкой	ККАЛ-175, Б-2, Ж-1, У-49	18-00
Итого за полдник		ККАЛ-385, Б-7, Ж-6, У-82	61-00
Итого за день		ККАЛ-2 220, Б-67, Ж-69, У-339	225-02

Директор
МБОУ "Лицей
№ 3"

С.М.Сенер

ИП Яковлева
М.Ф.

Яковлева

Фельдшер

Кочетков